

## ROTEIRO DE ESTUDO/ATIVIDADES

UME: IRMÃO JOSE GENÉSIO

ANO: 8º E 9º anos COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA

PROFESSOR: LEANDRO BRANDÃO

PERÍODO DE 8 / 6 / 2020 a 19 / 6 / 2020

## ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA: SEDENTARISMO



O sedentarismo é definido como a falta ou a grande diminuição da atividade física. Na realidade, o conceito não é associado necessariamente à falta de uma atividade esportiva. Do ponto de vista da Medicina Moderna, o sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Segundo um trabalho realizado com ex-alunos da Universidade de Harvard, o gasto calórico semanal define se o indivíduo é sedentário ou ativo. Para deixar de fazer parte do grupo dos sedentários o indivíduo precisa gastar no mínimo 2.200 calorias por semana em atividades físicas.

### Consequências do sedentarismo

#### SEDENTARISMO

Não praticar atividade física tem um peso enorme na incidência de doenças cardiovasculares, porque interfere em todos os outros fatores de risco.

#### PROBLEMAS DA VIDA SEDENTÁRIA

- Obesidade
- Perda da massa muscular
- Dores articulares
- Pressão alta
- Doenças cardíacas
- Encurtamento muscular
- Má postura
- Cansaço
- Baixa resistência orgânica
- Dores musculares após esforço
- Alto nível de estresse



A vida sedentária provoca literalmente o desuso dos sistemas funcionais. O aparelho locomotor e os demais órgãos e sistemas solicitados durante as diferentes formas de atividade física entram em um processo de regressão funcional, caracterizando, no caso dos músculos esqueléticos, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares, à perda da flexibilidade articular, além do comprometimento funcional de vários órgãos.

### Doenças associadas à vida sedentária



O sedentarismo é a principal causa do aumento da incidência de várias doenças. Hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio são alguns dos exemplos das doenças às quais o indivíduo sedentário se expõe. O sedentarismo é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associado direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

### Deixando de ser sedentário



Para atingir o mínimo de atividade física semanal, existem várias propostas que podem ser adotadas de acordo com as possibilidades ou conveniências de cada um:

-Praticar atividades esportivas como andar, correr, pedalar, nadar, fazer ginástica, exercícios com pesos ou jogar bola é uma proposta válida para evitar o sedentarismo e importante para melhorar a qualidade de vida. Recomenda-se a realização de exercícios físicos de intensidade moderada durante 40 a 60 minutos de 3 a 5 vezes por semana;

-Exercer as atividades físicas necessárias à vida cotidiana de maneira consciente.

### Alternativas às atividades físicas esportivas

A vida nos grandes centros urbanos com a sua automatização progressiva, além de induzir o indivíduo a gastar menos energia, geralmente impõe grandes dificuldades para ele encontrar tempo e locais disponíveis para a prática das atividades físicas espontâneas. A própria falta de segurança urbana acaba sendo um obstáculo para quem pretende fazer atividades físicas. Diante dessas limitações, tornar-se ativo pode ser uma tarefa mais difícil, porém não de todo impossível.



As alternativas disponíveis muitas vezes estão ao alcance do cidadão, porém passam despercebidas. Aumentar o gasto calórico semanal pode se tornar possível, simplesmente reagindo aos confortos da vida moderna. Subir 2 ou 3 andares de escada ao chegar em casa ou no trabalho, dispensar o interfone e o controle remoto, estacionar o automóvel intencionalmente num local mais distante, dispensar a escada rolante no shopping-center, são algumas alternativas que podem compor uma mudança de hábitos. Segundo trabalhos científicos recentes, praticar atividades físicas por um período mínimo de 30 minutos diariamente, contínuos ou acumulados, é a dose suficiente para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida.

### **Contraindicações para fazer exercícios**

A liberação plena para a prática de atividades físicas, particularmente as atividades competitivas e de maior intensidade, deve partir do médico. Nesses casos, um exame médico e eventualmente um teste ergométrico podem e devem ser recomendados. Indivíduos portadores de hipertensão, diabetes, coronariopatias, doenças vasculares etc. devem ser adequadamente avaliados pelo clínico não somente quanto à liberação para a prática de exercícios, como também quanto à indicação do exercício adequado como parte do tratamento da doença. Quando se trata de praticar exercícios moderados como a caminhada, raramente existirá uma contraindicação médica, com exceção de casos de limitação funcional grave.

### **Recomendações básicas para fazer exercícios com segurança**

A principal recomendação é seguir o bom senso e praticar exercícios como um hábito de vida e não como quem toma um remédio amargo. A principal orientação é fazer exercícios com prazer, sentindo bem-estar antes, durante e principalmente depois da atividade física. Qualquer desconforto sentido durante ou depois de exercícios deve ser adequadamente avaliado por um profissional da especialidade. O exercício não precisa e não deve ser exaustivo se o propósito for à saúde.

### **Praticando exercícios com maior segurança e efetividade**

Usar roupas adequadas: A função da roupa durante o exercício é proporcionar proteção e conforto térmico. Agasalhos que provocam aumento excessivo da sudorese devem ser evitados porque provocam desconforto e desidratação, não exercendo nenhum efeito positivo sobre a perda de peso.

Hidratar-se adequadamente: Devem-se ingerir líquidos antes, durante e depois de exercícios. A perda excessiva de líquidos e a desidratação constituem a principal causa de mal-estar durante o exercício.

Sentir bem-estar: Escolha a modalidade e, sobretudo a intensidade de exercício que traga prazer e boa tolerância. Ao fazer exercícios prolongados ajuste a intensidade que permita sua comunicação verbal sem que a respiração ofegante prejudique sua fala. Esta é uma forma prática de ajustar uma intensidade adequada.

Consulte seu médico: Qualquer dúvida ou desconforto procure orientação profissional. Realizar uma avaliação física para elaboração de um programa de treinamento será uma atitude de grande utilidade prática. Não se deixe levar por propagandas muitas vezes enganosas prometendo resultados milagrosos com outros recursos recomendados para substituir os benefícios do exercício ativo.



A atividade física regular e realizada com prazer é um recurso insubstituível na promoção de saúde e qualidade de vida.

## EXERCÍCIOS

- 01 - O que é sedentarismo?
- 02 - Quais são as consequências do sedentarismo?
- 03 - Quais doenças estão relacionadas à vida sedentária?
- 04 - Como podemos deixar de ser pessoas sedentárias?
- 05 - Existe alguma contra indicação para a prática de atividade física?
- 06 - Como realizar atividades físicas com maior segurança?